

Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
169	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	12-87
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	7-07
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-04
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46	27-84
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
<u>обед</u>			
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	38-68
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-78
60	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	9-54
175	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	25-41
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-31
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-85
1	Сметана	Калорийность-2	0-28
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-80, Витамин С-28	92-84
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	17-17
49	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-41, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-5	10-97
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-5	28-77
Итого за день		Калорийность-1 197, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-177, Витамин С-83	151-96
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
187	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	14-28
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-94
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-04
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-50	30-12
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
<u>обед</u>			
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	51-57
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-78
80	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-6	12-72
175	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	25-41
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-12
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-61
2	Сметана	Калорийность-3	0-46
Итого за обед		Калорийность-637, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-90, Витамин С-33	112-66
<u>Уплотненный полдник</u>			
88	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-254, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-37	21-46
49	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-41, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-5	10-97
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-345, Белки-27, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-5	33-18
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-202, Витамин С-88	178-47
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна